

Школа Шаталовский детский дом Утвердил: должность И.О. директора
Типовое примерное меню приготавливаемых блюд фамилия Луценко Т.В.
 Возрастная категория 7-11 лет дата 21 10 2023
день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Вареники ленивые, сгущенное молоко	202/35	24,4	13	37,3	364	125	
				Шоколад	25	2,9	6,4	16,1	137,4	275	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4,0	3,2	17,8	118	245	
			хлеб	Батон нарезной	85	6,4	2,5	43,7	222,7	237	
				Масло сливочное	10	0,08	7,3	0,2	66,2	69	
				<i>итого</i>	557	37,7	32,4	115,1	908,3		
			1	1	Завтрак 2	фрукты	Груша	200	0,8	0,8	20,6
			<i>итого</i>	200	0,8	0,8	20,6	94			
1	1	Обед	закуска	Салат из свежих огурцов с луком	100	0,3	3	1,2	9,7	166	
			1 блюдо	Суп рыбный с картофелем и крупой	250	12,6	10,6	9,7	140,8	17	
			2 блюдо	Голубцы ленивые с отварным мясом	200	18,7	13,6	45	347,5	44	
			гарнир								
			напиток	Компот из С/ф	200	0,7	0,09	32	133	242	
			хлеб бел.								
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	39,6	198	68	
			<i>итого</i>	850	38,9	28,49	127,5	829			
1	1	Полдник	булочное	Печенье	35	2	9,3	17	135	270	
			напиток	Сок	200	1	0	20,20	84,4	271	
				Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	256	
				<i>итого</i>	335	3,4	9,6	47,5	266,4		
1	1	Ужин	гор.блюдо	Фрикадельки в соусе	125	8,6	20,7	11,3	276	43	
			гарнир	Картофель отварной с луком	200	4,1	6,4	31,6	205,8	127	
			напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15	73	246	
			хлеб	Батон нарезной	85	6,4	2,5	43,7	222,7	237	
				Масло сливочное	10	0,08	7,3	0,2	66,2	69	
				Помидоры свежий	100	1,3	0,9	0,1	31,9	204	
				<i>итого</i>	720	20,68	37,85	101,9	875,6		
1	1	Ужин 2	кисломол.	Йогурт	250	8,3	6,3	39,5	250		
			булочное	Батон нарезной	30	2,25	0,87	43,70	70,6	236	
			напиток								
			фрукты								
				<i>итого</i>	280	10,55	7,17	54,5	320,6		
1	1	Итого за день:			2942	112,03	116,31	467,1	3293,9		